



2024 年もよろしくお願ひいたします!

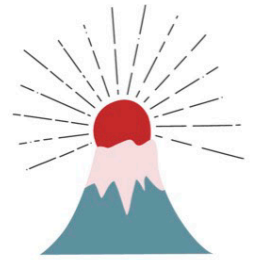
株式会社 **ミヤハラ**
〒192-0073 八王子市寺町 6
TEL 042-625-6563

読んで気持ちがホットなる
マンスリー **ホット** **情報**

2024.1月号
NO.467

昨年の暮れは、12月に入っても暖かい日が多く、緊張感がないまま師走の流れに身を任せて年を越してしまいました。2024年、干支は辰。「ふるう、ととのう」を意味し、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのうと言われているそうです。昇り龍は運気の上昇、降り龍は天から幸福を届ける、お寺や神社の多くは願いを叶える如意宝玉という玉を持っています。そんな豆知識をもってパワースポットに行くとより神妙な気持ちになりますね。エネルギーに満ちた1年を味方につけて、皆さんにとって前進、成就、実りのある年になりますように。

鈴木 ゆみ子



八王子の素敵なお店をご紹介します

ほちさんぽ

ミヤハラ社長が
突撃取材!!



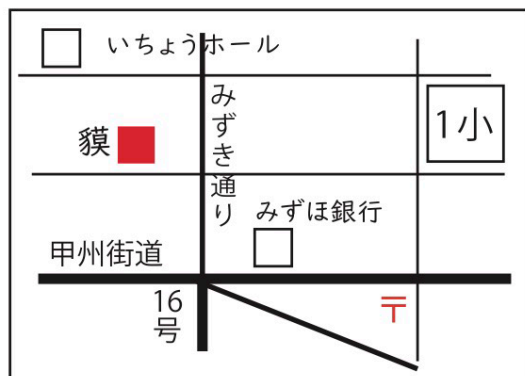
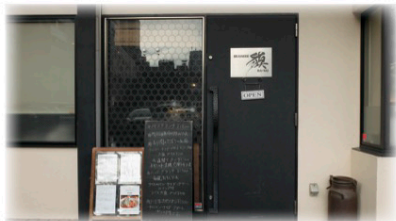
第**136**回 ブラッセリー **獺** さん(本町)

八王子みずき通り、気軽に寄れる老舗イタリアン

1990年に三崎町で開業した「獺」さん。現在の店舗には2011年に移転されました。すでに開業から33年!八王子の老舗イタリアンです。今は息子さんの水島弥(わたる)さんが修行から戻り、お父様と一緒に頑張っています。明るく解放感のある店内は、ゆったりした時間が流れていて気持ちが落ち着き、ゆっくり食事を楽しむことができます。パスタや洋食のランチがおすすめ!サラダ、メイン、デザート、コーヒーがついて¥1,200~はお得感いっぱいです。ディナータイムはお酒に合わせた豊富なメニューが顔を並べ、昼とは違うお料理を味わえます。今は「八王子ナポリタン」に力をいれており、11月に開催された「八王子魂」のフェスにも参加してお料理を提供しました。忘年会や新年会、記念パーティーなどにもぴったり。ご希望に添ったコースを提案してくれます。是非ご来店ください!



お店の詳細は裏面へ



BRASSERIE 獺 (ばく)

八王子市本町 12-2
TEL 042-623-8989



営業時間 11:30 ~ 14:30
17:00 ~ 21:00
月曜日 定休

わたしのイチオシ

ちょっとストレッチ

帰宅後9時~10時までにお風呂に入ります。風呂上り体がポカポカしているうちにあおむけに寝そべりリラックス！10分から15分くらい簡単なストレッチしています。伸びの姿勢、体をねじる等、何も考えず目をぶったまま1日の凝った体をほぐすようにしています。はじめは伸びの姿勢からでも。ただし、無理は禁物！



宮原正樹

あとかき

本年もよろしくお願いいたします！昨年末はコロナの心配も少なくなり、いろいろな場所で忘年会や年末の懇親会が解禁になりました。飲み会が続いた方も多かったのではないのでしょうか？？そう言う私も連チャン組のひとり。。

体調に気を配りながら何とか年末を乗り越えました！（写真は久しぶりに乗った屋形船からのレインボーブリッジです）

さて、新年もカレンダーを見ると新年会の数が昨年より確実に多い。

正月休みの食べ過ぎ飲みすぎにも注意して（本当か??）

仕事、会合、プライベート、時間作りを去年以上にしっかりしながら毎日の生活を彩あるものにしたいです！



取材編集：宮原 康行